

Już od września 2012!

Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie

zaprasza na

Warsztaty Rozwoju Osobistego

z zakresu:

- Podstaw komunikacji interpersonalnej
- Treningu asertywności
- Warsztaty radzenia sobie ze stresem (w tym techniki relaksacji)
- Zarządzania sobą w czasie (m.in. organizacja siebie w przestrzeni i ustalanie priorytetów)

- Treningu twórczego rozwoju (z elementami treningu kreatywności i twórczego myślenia, motywacji oraz rozwijania własnych predyspozycji)

Celem warsztatów jest budowanie pozytywnego obrazu siebie, pokonywanie barier psychospołecznych do osiągnięcia życiowej satysfakcji, w tym: umiejętnego budowania relacji z innymi, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zwłaszcza z własnymi emocjami. To również nabywanie wielu cennych umiejętności sprzyjających szeroko pojętemu rozwojowi, który czyni nasze życie szczęśliwszym, pełniejszym i bogatszym.

Zajęcia prowadzone będą przez profesjonalną kadrę. Warsztaty realizowane będą w małych grupach 6 -10 osobowych o charakterze otwartym. Nabór trwa do 14.09.2012 r.

Więcej informacji uzyskają Państwo w ZOW w Mławie przy ul. Słowackiego 18,

Warsztaty Rozwoju Osobistego

Wpisany przez Anna Ciesielska
wtorek, 19 marca 2013 13:37 -

pod nr tel. 23 654 52 29. Osoba do kontaktu: Marta Drzewiecka.